

## Les joies de la distanciation sociale avec vos enfants



En cette période difficile remplie d'inconnu et d'incertitude, comme nous travaillons très fort pour rester calmes et centrés et que nous essayons de prendre une journée à la fois, il est important pour les parents d'être conscients de leur propre anxiété et des façons dont elle affecte leurs enfants ou adolescents. Il est essentiel que les parents se calment avant d'interagir avec leurs enfants. Voici quelques suggestions : les adultes devraient essayer de limiter le partage d'informations et leurs discussions sur la crise de santé actuelle lorsque les enfants peuvent entendre afin de ne pas les inquiéter inutilement ou les accabler. En ce qui concerne le partage d'information, les parents devraient avant toute chose rassurer leurs enfants et les laisser décider de leurs propres questions. Les parents peuvent simplement répondre aux questions que ceux-ci demandent à ce moment précis : « Pourquoi devons-nous rester éloignés de nos amis ? » « Nous demeurons ensemble à l'intérieur pour rester en santé, parce que certaines personnes en ville ont la grippe ». Et les réponses des parents doivent être appropriées et adaptées à l'âge de l'enfant.

Il est important que les parents et les personnes qui prennent soin des enfants aident ceux-ci à se sentir protégés et en sécurité. Maintenir une routine est très importante, si il faut adapter la routine, essayer d'être consistant avec les repas et la routine du sommeil. Les exposer le moins possible aux bulletins de nouvelles est important. Ils auront besoin de différentes sortes de réassurance selon leur âge.

Nous sommes obligés d'être ensemble surtout dans nos maisons, pour des raisons qui sont inquiétantes. Il est important que la maison soit considérée comme un endroit sécuritaire et rassurant le plus possible. C'est un moment pour ralentir, se reconnecter, parler, raconter des histoires, regarder des photos anciennes et plus récentes, cuisiner, regarder des films, jouer aux cartes, à des jeux de société ou au bingo.

Les **bébés** ont besoin d'être tenus dans les bras, cajolés, qu'on leur dise des mots doux, qu'on leur fredonne des chansons. L'essentiel ici, c'est que la personne qui prend soin de l'enfant soit bien ancrée afin de transmettre un sentiment de sécurité.

Les **tout-petits** ressentiront les émotions à l'intérieur du foyer, même s'ils ne parlent pas encore ou s'ils ne peuvent pas encore comprendre des phrases. Ils ont besoin de savoir ce qui est sécuritaire à explorer, que vous êtes présent pour eux et qu'ils peuvent simplement retourner vers vous. Ils apprennent tout juste à identifier leurs sentiments, donc le fait de les aider à identifier ces sentiments peut être très utile. Ils commencent à apprendre l'empathie, donc la façon dont vous traitez leurs sentiments devient un modèle pour eux sur les façons de traiter les autres. Ils ont toujours besoin de contact physique pour se sentir rassurés. De plus, même s'ils ne comprennent pas les mots autour d'eux, ils ressentiront la peur ; soyez conscient de l'énergie que vous dégagez.

Les **3 à 6 ans** poseront beaucoup de questions. Ils apprennent tout juste le langage donc ils ont besoin de la réassurance supplémentaire qui leur dit qu'ils sont en sécurité. N'utilisez que des réponses courtes et véridiques. Les enfants de ce groupe d'âge peuvent aussi mal comprendre l'information qu'ils entendent des autres et ils auront besoin d'explications de manière simple et sécuritaire sur ce qui se passe. Ils n'ont pas besoin de tout savoir. À la question d'un enfant de 5 ans, « Pourquoi devons-nous rester à la maison ? », nous donnons une réponse simple : « Parce que nous prenons soin de notre santé ».

Les **6 à 12 ans** comprennent et ils écoutent constamment l'information autour d'eux, alors soyez vigilants avec les mots que vous utilisez. Ils ont besoin de savoir qu'ils ont une importance pour la famille. Essayez de ne pas vous concentrer sur ce qu'ils peuvent faire au lieu de sur ce qu'ils ne peuvent pas faire. Ils sont en train d'apprendre les valeurs sociales. Donnez-leur des tâches et des consignes pour les aider à se sentir utiles. Comment peuvent-ils contribuer à améliorer cette situation ? Ils peuvent faire des cartes pour les personnes hospitalisées qui ne reçoivent pas de visiteurs. Aider leurs frères et sœurs ou contribuer aux soins d'enfants plus jeunes. Aider à préparer la nourriture, rentrer du bois, faire des travaux scolaires, des choses telles que de l'artisanat, des constructions, des casse-têtes. Les parents ou les enfants plus âgés peuvent les aider à partager ce qu'ils font en affichant leurs activités ou leur travail en ligne. Le fait d'amener les

enfants à l'extérieur est aussi quelque chose de très important. Supervisez et limitez le temps passé devant un écran ; cette action les distrait, mais elle peut devenir très aliénante et n'apaisera pas leur anxiété.

Les **adolescents** se sentent invincibles et peuvent ne pas comprendre les règles qui s'appliquent à eux. Soyez conscient que cela dépend du stade de développement dans lequel ils se trouvent ; soyez patient et compréhensif plutôt que fâché et aidez-les à comprendre que, par la distanciation sociale, ils font quelque chose de bien en gardant leur grand-père, grand-mère et les aînés en sécurité.

Les adolescents apprennent à être indépendants, mais ils ont encore besoin de réassurance. Prendre le temps d'avoir des discussions au sujet de ce qu'ils pensent peut être utile. Le fait de partager vos pensées peut aussi être utile. Ils pensent à un niveau plus global et ceci peut les accabler tout comme les adultes. Ils peuvent se distancier de l'enjeu de la contagion et ne pas se sentir concernés. Ceci peut être une façon de faire face à la situation et ainsi minimiser leurs sentiments d'impuissance. Ils vont encore vouloir sortir avec leurs amis et ils devront faire des concessions, il sera bon de les impliquer dans des activités sociales ou de communication à distance. Essayez de les démontrer la gravité de la situation sans dramatiser, orienter-les vers les aspects pratiques de la distanciation sociale.

Face au confinement, encouragez-les s'engager à faire quelque chose, à exprimer ce qu'ils ressentent et ce qu'ils pensent par l'humour, des dessins animés, des farces (même si celles-ci sont condescendantes), la création de vidéos, de musique et de rap, scat ou de poésie afin qu'ils s'expriment. Les médias sociaux sont une bonne chose et ils aideront les adolescents à communiquer avec d'autres, mais tout comme pour les adultes, cette situation peut devenir très accablante. Il peut être utile de leur fournir de l'information sur des sites spécifiques qui donnent des renseignements exacts. Vérifiez avec eux de façon régulière (même si vous avez l'impression qu'ils vous repoussent, donnez-leur des choix d'activités sécuritaires au lieu de leur dire quoi faire). Dire quoi faire à quelqu'un déclenche une rébellion, offrir des choix crée une inclusion.

Les recherches que tout geste et activité d'altruisme aide beaucoup à réduire les préoccupations et pensées envahissantes, durant une période de confinement. Avec l'aide des médias sociaux, ses gestes et actions peuvent aussi se faire à distance, en y ajoutant un gain de créativité.

Activités familiales :

Sites offrant des idées et des opportunités d'engagement en ligne : [www.openculture.com](http://www.openculture.com)

Le confinement en famille (site français) :

[https://74d9a733.sibforms.com/serve/MUIEAD36gaaguyLnJ7j9BwPuhLff9xULrLuuYUP-f4rNH\\_oJ1vym-Za\\_sZVnyfAKJMI3Nf1MTgbiOrNKiAEb5I0aJxll\\_9-TkVm15UeB1L2X5YYeiAHB6DKzhfANcjaMydFZ7GsKVoIOUdSKhETSmBUR1R7F39HuPRGyIOfyIql1zn1sVxOOaZ434CtEh15Y3vxtHdIKymJ8r1Gq?fbclid=IwAR0OGYb5nRA-c\\_6rnYRBqU1SugGkwoT9ncEBn2nz5CmGQKYalWHsOuXiNFI](https://74d9a733.sibforms.com/serve/MUIEAD36gaaguyLnJ7j9BwPuhLff9xULrLuuYUP-f4rNH_oJ1vym-Za_sZVnyfAKJMI3Nf1MTgbiOrNKiAEb5I0aJxll_9-TkVm15UeB1L2X5YYeiAHB6DKzhfANcjaMydFZ7GsKVoIOUdSKhETSmBUR1R7F39HuPRGyIOfyIql1zn1sVxOOaZ434CtEh15Y3vxtHdIKymJ8r1Gq?fbclid=IwAR0OGYb5nRA-c_6rnYRBqU1SugGkwoT9ncEBn2nz5CmGQKYalWHsOuXiNFI)

De: Suzy Goodleaf, M.Ed.Psy., Kahnawake, Nancy Rother, M.Ed. and Louise Dessertine, M.A. Psy

Activités à faire à la maison— soyez créatif avec les articles que vous avez à la maison

- √ Jouez à « lancer dans le panier » avec une paire de chaussettes et un panier à lavage. Vous pouvez mettre le panier à différentes distances et la paire de chaussettes ne causera aucun dommage dans la maison.
- √ Placez des articles ménagers dans des contenants plastiques Tupperware. Sans regarder, les enfants doivent deviner l'article par le son que celui-ci produit quand vous agitez le contenant.
- √ Utilisez des moules à muffins pour classer des articles tels que fèves, boutons ou demandez à vos enfants de choisir les articles à être classés dans les boîtes. Surveillez les risques d'étouffement.

- √ Créez une chasse au trésor autour de la maison. Faites la liste des articles à trouver à tour de rôle.
- √ Choisissez un article dans la maison. Cachez-le. Demandez à quelqu'un de le trouver.
- √ Jouez à la cachette.
- √ Faites une soirée dansante.
- √ Créez une trousse d'espionnage. Mettez du riz non cuit dans un contenant Tupperware ou un sac plastique Ziploc. Ajoutez quelques articles colorés, tels que pièces de monnaie, petite gomme à effacer, trombone, et, etc. Demandez aux enfants de chercher pour voir s'ils peuvent trouver tous les articles. Ceci peut être fait avec le sac ou le contenant fermé ou encore, ils peuvent tâter avec leurs mains pour avoir un élément sensoriel supplémentaire.
- √ Choisissez un article dans une pièce puis demandez aux enfants d'essayer de deviner l'article en se basant sur votre description sommaire. Vous pouvez aussi faire ce jeu où les enfants posent 20 questions pour les aider à deviner l'article sélectionné.
- √ Activités avec une lampe de poche : utilisez des lampes de poche ou la lampe d'un téléphone cellulaire pour faire un spectacle de silhouettes d'ombres chinoises. Vous pouvez aussi utiliser deux ou plusieurs lampes de poche pour jouer à « suivez le chef » en dirigeant la lumière sur le mur ou le plafond. Si vous avez du papier parchemin, vous pouvez le colorier avec un marqueur permanent et tenir le papier près de la lampe de poche pour changer la couleur de la lumière.
- √ Construisez un fort ou montez une tente pour le jeu que vous pouvez faire avec table, chaises, draps, coussins et autres objets.
- √ Lisez des livres, racontez des histoires.
- √ Faites des marionnettes avec des bas et créez un spectacle de marionnettes.
- √ Choisissez quelques articles au hasard (ou demandez aux enfants de les choisir) puis créez un nouveau jeu.
- √ Choisissez une chanson bien connue par la famille et suggérez que chaque membre de la famille invente un couplet. Toute la famille apprend tous les couplets puis chanter la chanson ensemble.

Extrait de : <https://www.lebonheur.org/blogs/practical-parenting/a-new-routine-activities-for-family-fun-at-home-during-the-covid-19-outbreak>